

S'AFFIRMER SAINEMENT

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

S'affirmer, c'est dire **clairement** aux autres ce qu'on aime ou qu'on n'aime pas.
S'affirmer c'est se respecter et **demandeur aux autres de nous respecter.**

COMMENT AIDER MON ENFANT ?

1. Pratiquer avec votre enfant différentes phrases comme :
« Non! Arrête, je n'aime pas ça. »,
2. Aider votre enfant à identifier les choses qui lui donnent du courage ou de la force
(un personnage, un superhéro, un animal, etc.)
3. Encouragez votre enfant à se répéter mentalement des phrases tels que :
« Je suis capable ! », « Je crois en moi ! », « J'ai raison de m'affirmer ! ».

Regarder la personne
dans les yeux

Parler
fermement et
avec assurance,
sans crier

Je peux mettre les mains sur
les hanches ou croiser les bras

Parler au « JE »

BANG!

POW!

Dire mon émotion
et nommer ce
que j'aimerais
que l'autre
personne fasse ou
arrête de faire

Se tenir droit, les pieds
bien ancrés au sol

Références

Fondation Marie-Vincent. (2018). *Dis-moi tout Marvin...Parler de sexualité de manière adaptée aux jeunes enfants : éduquer pour protéger*. Repéré à <https://marie-vincent.org/services/prevention-categorie-tout-petits/#outils>

Doyon, N. (s.d.). *La méthode 1,2,3; technique d'affirmation de soi en trois étapes*. Extrait du programme « Non à l'intimidation : j'apprends à m'affirmer ». Éditions Midi Trente.